

PENGARUH MODIFIKASI MEDIA PARALON TERHADAP HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING PADA PESERTA DIDIK

Nandakanmahe Daris, Mimi Haetami, Fitriana Puspa Hidasari

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email : nandakanmahedaris91@gmail.com

Abstract

The problem in this research is whether there is influence of paralon media modification to javelin learning result in class X student of Christian SMA Abdi Wacana Pontianak. The purpose of this study was to determine whether there was an influence of modification of paralon media on student learning outcomes. The population in this study is class X as many as 3 classes, amounting to 83 students. Sampling in this study uses purposive sampling technique, namely class X C, which amounts to 27 students. The method used in this research is experiment with pre-experimental design. Data analysis was done by computerization and analysis by using t-test. Based on result of t-test obtained bigger than ttable that is $11,419 > 2,056$ with significant level 5% and at degrees of freedom (db) 26 which mean there is influence of modification of paralon media to result of learn of javelin in student class X Christian SMA Abdi Wacana Pontianak. From the calculation of the mean shows that the posttest mean is greater than the mean pretest with a value of $8.33 > 6.74$. Standard Pretest Deviation of 0.712 and Standard deviation posttest of 0.679, which means that the error rate of learners is reduced and there is influence of paralon media modification on the results of learning javelin in class X students Christian SMA Abdi Wacana Pontianak.

Keywords: Modification, Media, Learning Outcomes, Javelin.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani adalah pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spritual. Pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan (penjasorkes) memberikan dampak positif bagi peserta didik, yaitu dalam kemampuan bergerak. Ditinjau dari pendidikan jasmani dan kesehatan, aktivitas gerak peserta didik merupakan sarana pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat merangsang peserta didik dalam kemampuan gerak yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik tersebut. Di sekolah seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan mampu menimbulkan suatu aktifitas gerak bagi peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes), dengan

demikian kebutuhan gerak peserta didik dapat terpenuhi secara maksimal.

Pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mendidik dan membina seorang anak yang masih muda, agar nanti mereka bisa menentukan prestasi mereka sendiri. Dengan pendidikan jasmani diharapkan peserta didik mampu meraih prestasi-prestasi dalam bidang olahraga yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki dalam bidang olahraga yang diminatinya.

Lempar lembing merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik dan termasuk dalam materi yang diajarkan di sekolah. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan, seorang guru dituntut untuk menyajikan materi pelajaran sesuai dengan kondisi yang ada serta memperoleh hasil belajar yang optimal. Kreatifitas dan inisiatif guru sangat dibutuhkan dalam memberikan tugas ajar kepada peserta didik agar materi yang diberikan dapat dikuasai dengan baik. Pendidikan Jasmani berbeda dengan pendidikan yang lainnya. Peserta didik tidak hanya dituntut untuk menguasai dalam hal kognitifnya saja, tetapi juga peserta didik harus menguasai sisi afektif serta psikomotoriknya. Seorang guru harus mampu memanfaatkan media-media belajar agar peserta didik mampu menguasai materi yang diberikannya.

Proses pembelajaran atletik khususnya lempar lembing di SMA Kristen Adi Wacana Pontianak juga memiliki permasalahan yang sama. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar peserta didik pada materi lempar lembing yang belum optimal. Hal ini dilihat dari nilai-nilai peserta didik untuk materi lempar lembing masih dibawah standar ketuntasan. Hal ini dikarenakan kurang kreatifitas seorang guru dalam memodifikasi alat pembelajaran khususnya pada pembelajaran lempar lembing. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, proses pembelajaran

lempar lembing di sekolah tersebut terkendala dengan minimnya fasilitas olahraga. Terlihat jelas ketika peserta didik melakukan praktik di lapangan, jumlah lembing yang digunakan tidak seimbang dengan jumlah peserta didik. Selain itu pelaksanaan proses pembelajaran terkesan kaku dan tidak bervariasi, akibatnya peserta didik kurang menguasai teknik dasar, gerakan masih belum sempurna, serta posisi akhir pada saat melempar tidak sempurna.

Untuk mengatasi permasalahan diatas, maka penulis ingin memodifikasi alat pembelajaran yaitu media paralon sebagai alat pembelajaran untuk membantu peserta didik dalam proses belajar. Alat ini dibuat bertujuan agar peserta didik dapat belajar bersamaan dan tidak bergantian dalam belajar lempar lembing, tidak merasa bosan dan kaku pada saat mengikuti pembelajaran lempar lembing serta peserta didik dapat menguasai teknik dasar lempar lembing.

Berdasarkan alasan yang telah dikemukakan, perlu media yang berbeda dalam pembelajaran lempar lembing. Dengan alasan-alasan tersebut maka penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Modifikasi Media Paralon Terhadap Hasil Belajar Lempar Lembing Pada Peserta Didik Kelas X SMA Kristen Abdi Wacana Pontianak.

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2012: 2). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sugiyono (2010: 107), metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Toha Anggoro (2007: 1), penelitian adalah proses mengumpulkan dan menganalisis data atau informasi secara

sistematis sehingga menghasilkan kesimpulan yang sah.

Sedangkan secara harfiah dapat dinyatakan bahwa tujuan penelitian adalah apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini. Umumnya tujuan penelitian berisikan pernyataan yang berhubungan dengan pencarian solusi dari permasalahan yang dihadapi, (Mustafa Edwin dan Hardius Usman, 2007: 78). Sedangkan menurut M. Subana dan Sudrajat (2011: 39), metode penelitian eksperimen adalah penelitian yang melihat dan meneliti adanya akibat setelah subjek dikenai perlakuan pada variabel bebasnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang menyelidiki kemungkinan hubungan sebab akibat. Maka dengan metode penelitian eksperimen, penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengungkapkan ada atau tidaknya pengaruh modifikasi paralon terhadap hasil belajar lempar lembing pada peserta didik kelas X SMA Kristen Abdi Wacana Pontianak.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2010: 107), metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Menurut Hamid Darmadi (2011: 14), populasi adalah keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama. Populasi dapat terdiri dari orang, benda, kejadian, waktu dan tempat dengan sifat dan ciri yang sama. Menurut Arikunto (2010: 117), bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Jadi, populasi bukan hanya orang, tapi juga objek dan benda-benda alam

yang lain. Populasi juga bukan sekadar jumlah yang ada pada objek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki. (Ahmad Tanzeh & Suyitno, 2006: 51). Margono (2009: 118), mengatakan populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli diatas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Kristen Abdi Wacana Pontianak yang berjumlah 83 orang.

Setelah populasi penelitian ditentukan maka proses selanjutnya yang harus dilakukan adalah penentuan sampel penelitian.

Sampel sendiri diartikan sebagai bagian dari populasi (Khomsin, 2008: 128). Sutrisno Hadi (2004: 182) menjelaskan sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi

Menurut Hamid Darmadi (2011: 14), sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan objek penelitian. Ahmad Tanzeh & Suyitno (2006: 52), menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Margono (2009: 121), sampel adalah sebagian dari populasi, sebagai contoh (monster) yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu.

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *purposive* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 124).

Dalam Penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes dan pengukuran. Tes merupakan salah satu alat untuk melakukan pengukuran, yaitu alat untuk mengumpulkan informasi karakteristik suatu objek. Menurut Widodo (2008: 53), “tes merupakan salah satu cara untuk mengumpulkan data sampel penelitian”.

Penelitian ini menggunakan bentuk *Pre-experimental design* dengan model *one group pretest-posttest design* maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran yang instrumen penelitiannya telah divalidasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di SMA Kristen Abdi Wacana

Pontianak. Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing.

Deskripsi Data Penelitian

Adapun deskripsi hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 1 Deskripsi Data *Pretest* dan *posttest*

Sampel	Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Std. Devision
27 siswa (<i>pretest</i>)	6,74	6	8	0,712
27 siswa (<i>posttest</i>)	8,33	7	9	0,679

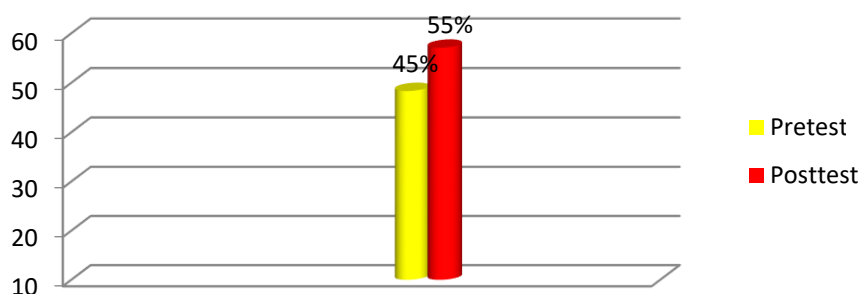
Sumber: Pengolahan data

Berdasarkan tabel 4.1 terlihat deskripsi hasil *pretest* dengan nilai rata-rata 6,74, nilai tertinggi (*maximal*) yang didapat sebesar 8, nilai terendah (*minimal*) sebesar 6 dan standar deviasi sebesar 0,712. Adapun deskripsi hasil *pretest* dengan nilai rata-rata 8,33, nilai tertinggi (*maximal*) yang didapat sebesar 9, nilai terendah (*minimal*) sebesar 7 dan standar deviasi sebesar 0,679.

Berdasarkan analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel 4.1 maka didapatkan rata-rata hasil keterampilan gerak dasar lempar lembing pada *pretest* adalah 6,74 sedangkan pada *posttest* adalah 8,33.

Adapun grafik Histogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Grafik Histogram Hasil Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*



Berdasarkan grafik pada diagram lingkaran diatas sudah jelas ada perbedaan di antara keduanya yaitu antara *pretest* dan *posttest*, di mana

pretest memperoleh nilai rata-rata 6,74 atau 45%, sedangkan *posttest* memperoleh nilai rata-rata 8,33 atau 55%.

Analisis Data Penelitian

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis.

Adapun pengujian prasyarat analisis dilakukan dengan :

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data

dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom *kolmogorov-smirnov* menggunakan SPSS versi 21.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Kegiatan	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,55>0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,28>0,05	Normal

Sumber: Pengolahan data

Berdasarkan hasil tabel 2 tersebut terlihat nilai hasil signifikansi dengan nilai *pretests* sebesar 0,55 dan nilai *posttest* sebesar 0,28 maka artinya tiap indikator lebih besar dari 0,050, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data

dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom *signifikan tes of homogeneity* menggunakan SPSS versi 21.

Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Kegiatan	Signifikansi	Keterangan
Keterampilan gerak dasar lempar lembing	0,21>0,05	Homogen

Sumber: Pengolahan data

Berdasarkan hasil tabel 3 tersebut terlihat nilai signifikansi tiap variabel yaitu nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen sebesar 0,21 lebih besar dari 0,050, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

c. Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis *uji-t*.

Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* didapatkan data pada tabel 4 berikut ini :

Tabel 4 Hasil Uji-t antara *Pretest* dan *Posttest*

Uraian	Rata-rata	t-Test	Df	t_{tabel}	Taraf signifikansi
<i>Pretest</i>	6,74	11,419	26	2,056	5%
<i>Posttest</i>	8,33				

Sumber: Pengolahan data

Berdasarkan data pada tabel 4 maka terlihat nilai t-test yaitu sebesar 11,419. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $df = (N-1)$ adalah $27-1 = 26$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,056. Dengan demikian nilai t-test = 11,419 lebih besar dari nilai $t_{\text{tabel}} = 2,056$, artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh modifikasi media paralon terhadap hasil belajar lempar lembing yang signifikan.

Pembahasan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada peserta didik Kelas X SMA Kristen Abdi Wacana Pontianak. Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana pada tes awal diperoleh hasil yang lebih rendah dibandingkan pada tes akhir. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa terdapat pengaruh modifikasi media paralon terhadap hasil belajar lempar lembing pada peserta didik kelas X SMA Kristen Abdi Wacana Pontianak dengan skor *pretest* sebesar 6,74 dan skor *posttest* sebesar 8,33, penarikan kesimpulan tersebut sudah teruji melalui analisis uji-t. Peningkatan keterampilan gerak dasar melempar lembing tersebut merupakan pengaruh yang terjadi karena pemberian perlakuan yang berupa modifikasi media sebagai alat pembelajaran yang disampaikan melalui proses pembelajaran sebanyak 16 (enam belas) kali pertemuan dengan 1 (satu) kali *pretest*, 14 (empat belas) *treatment* dengan frekuensi 4 (empat) kali

dalam seminggu dan 1 (satu) kali pertemuan terakhir *posstest* yaitu melakukan tes akhir. Tes akhir bertujuan untuk membandingkan kemampuan awal dan kemampuan akhir setelah pembelajaran atau perlakuan terhadap peserta didik.

Dengan modifikasi media pembelajaran dalam lingkup pendidikan jasmani yang teratur dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar melempar lembing siswa terutama bagi mata pelajaran atletik yaitu lempar lembing.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut: Terdapat pengaruh modifikasi media paralon terhadap hasil belajar lempar lembing pada peserta didik kelas X SMA Kristen Adi Wacana Pontianak. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan, dimana nilai t_{test} adalah $11,419 > \text{nilai } t_{\text{tabel}} (2,056)$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Kristen Abdi Wacana Pontianak, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut : (1) Menerapkan pendekatan media pembelajaran dengan modifikasi menuntut kreativitas, inisiatif dan pendekatan guru untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beraneka ragam dan menyenangkan sehingga

peserta didik dapat lebih merespon dengan materi yang diberikan. (2) Dengan menggunakan media atau alat yang aman dalam memberikan materi atau pembelajaran kepada peserta didik dapat mengurangi resiko yang akan diterima oleh peserta didik itu sendiri. (3) Penerapan pembelajaran dengan media modifikasi dapat digunakan sebagai acuan untuk referensi dan penelitian selanjutnya dalam cabang olahraga dan permainan lainnya. (4) Pihak sekolah atau pihak yang terkait diharapkan dapat menambah pengadaan sarana dan prasarana olahraga agar dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan semangat kepada peserta didik dalam berolahraga serta meningkatkan prestasi olahraga di sekolah tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggoro, Toha. 2007. *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Hadi Sutrisno. 2004. *Statistika*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hardius Usman dan Mustafa Edwin Nasution. 2007. *Proses Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Khomsin. 2008. *Atletik 2 Dasar-dasar Pembelajaran Atletik, Lompat Jangkit, Lari Gawang, Lompat Lembing, Lompat Tinggi, Lompat Cakram, Lari Estafet, Jalan Cepat dan Peraturan Perlombaan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Margono. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subana, M dan Sudrajat. 2011. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanzah, Ahmad dan Suyitno. 2006. *Dasar-Dasar Penelitian*. Surabaya: Elkaf.
- Widodo T. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS.